

# Gesundheitsmanagement



## Margot Sele

9490 Vaduz, Diplompädagogin, Ernährungsberaterin TCM und Entspannungstrainerin. Zusatzausbildungen in Transpersonaler Psychologie und in lösungsorientierter Beratung.

**Auch aus wirtschaftlichen Gründen und nicht allein aus sozialer Verantwortung zählt die Gesundheitsförderung in zahlreichen Unternehmen zu den wichtigen Zielen ihrer Personalpolitik. Einer Publikation zufolge hat z. B. die ABB Hochspannungstechnik AG an ihren Schweizer Standorten ein betriebliches Gesundheitsmanagement-System etabliert, das in der gemeinsamen Verantwortung der zuständigen Personal- und Gesundheitsabteilungen liegt. Wir sprachen mit Margot Sele, Diplompädagogin und Ernährungsberaterin TCM, über Möglichkeiten der firmeninternen Gesundheitsvorsorge und ihr diesbezügliches Angebot.**

*Frau Sele, Sie führen im Rahmen der firmeninternen Gesundheitsvorsorge Seminare durch. Was vermitteln Sie den Teilnehmenden?*  
In meiner Arbeit als Ernährungsberaterin TCM und Entspannungstrainerin begegne ich vor allem Menschen, die körperliche oder gesundheitliche Probleme haben und hoffen, über eine vertiefte Ernährungsberatung ihre Problem-

ursachen beheben zu können. In der Analyse stellt sich dann oft heraus, dass die Ursachen der vorhandenen Störungen vielfältig sind. Sehr oft sind dabei die Arbeitsbedingungen im Beruf, psychische Belastungen, Unsicherheiten oder der Lebensstil als Einflussfaktoren vorhanden. Zusammen mit einer falschen Ernährung kumuliert sich das Ganze und führt vielleicht nicht gerade zum Kollaps, aber doch zu unliebsamen gesundheitlichen Störungen oder Energielosigkeit. In meinen Seminaren erarbeiten sich die Teilnehmenden mit meiner Unterstützung individuelle Massnahmen zur Verbesserung ihrer Befindlichkeit. Dabei stehen die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung im Vordergrund.

*Sie sind ursprünglich Ernährungsberaterin TCM. Was bedeutet TCM?*

TCM ist die Abkürzung für „Traditionelle Chinesische Medizin“. In der Chinesischen Gesundheitslehre wird der Mensch als System betrachtet: Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit. Diese Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Wird auf einer Ebene interveniert, so wirkt sich dies auf den ganzen Menschen aus. Die Auswirkungen eines gesunden Lebensstils reichen in den seelischen und geistigen Bereich hinein. Dasselbe gilt umgekehrt auch für den geistigen oder seelischen Bereich. Im Spitzensport können wir z. B. sehr eindrücklich beobachten, was die richtige mentale Verfassung auf der körperlichen Ebene bewirken kann. Die Ernährungsberatung nach TCM ist also ganzheitlich angelegt.

*Ihr neues Seminar „Das persönliche Energy-Plus-Konzept für den Berufsalltag“ lässt vermuten, dass es sich sozusagen um eine individuelle Gesundheitsstrategie handelt.*

Ja genau, in diese Richtung geht es. Einerseits braucht es eine persönliche Bestandaufnahme über die Arbeits-, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, um dann die individuell richtigen Massnahmen oder Verhaltensänderungen planen zu können. Andererseits gibt es für jeden gültige „Rezepte“, um beispielsweise Burnout vorzubeugen oder Stress abzubauen. Im Seminar erweisen sich auch das Gespräch und der Austausch in der Gruppe als recht hilfreich.

*In der Therapie kennt man Massnahmen, mit denen Burnout-Betroffenen geholfen werden kann. Wie aber lässt sich dem Burnout vorbeugen?*

Die heutige Zeit und unsere Lebensweise sind ein guter Nährboden für Burnout. Denken wir nur an die vielen Aktivitäten im Privatleben, die Doppelbelastung Beruf und Familie, die Glücksansprüche, die Menschen an ihr Leben stellen, die ständige Erreichbarkeit per Handy. Wenn dazu noch eine energiearme Ernährung kommt, so ist das Mass voll. Dabei sind es die hoch motivierten, engagierten, unermüdlichen Mitarbeitenden, die am stärksten gefährdet sind. Wenn wir dem Burnout, dem körperlichen und seelischen Ausbrennen, vorbeugen wollen, so müssen wir die Frühwarnsignale erkennen, allenfalls unseren Lebensstil verändern und unseren Energiehaushalt korrigieren.

*Was bedeutet das aus der Sicht der TCM?*

Der Philosophie der TCM liegt das Modell von Yin und Yang zugrunde. Yin und Yang sind zwei Energieprinzipien, die überall in der Natur wirken und die in Balance gehalten werden müssen, auch in unserem Körper. Jedes Ungleichgewicht führt auf Dauer zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Wer zuviel Yin hat, der muss das Yang stärken und umgekehrt. Daraus ergibt sich auch, dass nicht für jeden dasselbe „Rezept“ das richtige ist. Um ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang zu beheben bedarf es eines individuellen Konzeptes.

*Das ganze tönt nach viel Selbst-Management. Welche Verantwortung sehen Sie beim Unternehmen, beim Arbeitgeber?*

Nun, ich stelle fest, dass Unternehmen bzw. Arbeitgeber ein eminentes Interesse daran haben, dass Ihre Mitarbeitenden gesund, leistungsfähig, belastbar und engagiert sind. Gerade in der Wirtschaftswelt hat sich die Dynamik enorm gesteigert und sie wird wohl noch weiter zunehmen. Wenn der Mensch mit dieser Entwicklung Schritt halten soll, dann kann man

dies nicht mehr dem Zufall überlassen. Es gilt also, Qualifikationen in Bezug auf das Selbstmanagement auch in gesundheitlicher Hinsicht zu fördern, was im Rahmen von firmeninternen Angeboten geschehen kann. Dies sehe ich als eine unternehmerische Aufgabe, die bereits vielerorts wahrgenommen wird. So wie vor Jahren das Thema Arbeitssicherheit zum festen Bestandteil der Unternehmensziele geworden ist, so wird sich heute das Thema Gesundheitsförderung in den Unternehmen etablieren müssen.

## Innerbetriebliche Weiterbildung

Die meisten unserer öffentlich angebotenen Seminare eignen sich auch für die innerbetriebliche Weiterbildung.



- Möchten auch Sie eine unternehmensspezifisch gestaltete Aus- und Weiterbildung durchführen?
- Wünschen Sie eine Gruppe von Führungskräften weiterzubilden?
- Wollen Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter innerbetrieblich ausbilden?

Wir verfügen über langjährige Erfahrung und zahlreiche Referenzprojekte. Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.

### Impressum

HSM-KONTAKT ist eine Publikation der HSM Managementberatung Anstalt, Torkelgass 17, 9494 Schaan, Telefon 00423 / 232 51 10, Fax 00423 / 232 51 94, E-Mail: [info@hsm.li](mailto:info@hsm.li), [www.hsm.li](http://www.hsm.li)

Erscheint drei- bis viermal jährlich in freier Folge.

**Verantwortlich für den Inhalt:** Thomas Sele

**Satz:** Satz + Litho Center, 9490 Vaduz

**Druck:** Lampert Druckzentrum AG, 9490 Vaduz